

ABSTRAK

**PERBANDINGAN ANTROPOMETRI DAN PERFORMA FISIK ANTARA
INDIVIDU TERLATIH DENGAN INDIVIDU TIDAK TERLATIH
PADA FASE PERTUMBUHAN CEPAT KEDUA**

Pertumbuhan dan perkembangan tubuh melewati dua kali fase pertumbuhan cepat. Pertumbuhan cepat fase pertama (0-5 tahun) dan fase kedua (10-17 tahun). Penelitian ini bertujuan membandingkan antropometri dan performa fisik antara individu terlatih dengan individu tidak terlatih pada fase pertumbuhan cepat kedua (remaja).

Metode penelitian ini menggunakan analitik *observational* dengan rancangan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini menggunakan remaja usia 14 tahun kelahiran (31 Agustus 2003-31 Desember 2004). Penelitian ini terdiri dari dua kelompok yaitu remaja terlatih dan remaja tidak terlatih, dengan jumlah sampel 25 remaja terlatih dan 32 remaja tidak terlatih dengan dikategorikan dalam pengisian kuesioner IPAQ. Tiap kelompok dilakukan pengukuran tinggi dan berat badan, lingkar dada, kapasitas paru, saturasi oksigen, HR istirahat dan HR latihan, serta VO_2Max .

Hasil Uji beda dengan taraf signifikansi 0,05 ($p < 0,05$), didapatkan hasil: (1) Terdapat perbedaan yang signifikan pada tinggi badan ($p = 0,000$) antara K1 ($168,04 \pm 4,76$ cm) dan K2 ($158,13 \pm 5,96$ cm); (2) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada berat badan ($p = 0,053$) antara K1 ($57,56 \pm 13,52$ kg) dan K2 ($50,50 \pm 13,28$ kg); (3) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada lingkar dada ($p = 0,226$) antara K1 ($77,20 \pm 6,99$ cm) dan K2 ($74,69 \pm 8,19$ cm); (4) Terdapat perbedaan yang signifikan pada kapasitas vital ($p = 0,000$) antara K1 ($3,17 \pm 0,32$ l) dan K2 ($1,88 \pm 0,21$ l); (5) Terdapat perbedaan yang signifikan pada SpO_2 akhir ($p = 0,001$) antara K1 ($93,92 \pm 2,31$ %) dan K2 ($95,31 \pm 0,59$ %); (6) Terdapat perbedaan yang signifikan pada HR istirahat ($p = 0,000$) antara K1 ($85,44 \pm 1,83$ bpm) dan K2 ($95,22 \pm 1,85$ bpm); (7) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada HR latihan ($p = 0,242$) antara K1 ($199,24 \pm 7,28$ bpm) dan K2 ($197,09 \pm 6,41$ bpm); (8) Terdapat perbedaan yang signifikan pada VO_2Max ($p = 0,000$) antara K1 ($37,41 \pm 5,40$ ml/kg/min) dan K2 ($28,92 \pm 4,48$ ml/kg/min). Kesimpulan dalam penelitian ini perbandingan antropometri dan performa fisik individu terlatih lebih baik pada variabel tinggi badan, kapasitas vital, saturasi oksigen, VO_2Max dan HR Istirahat. Tidak terdapat perbedaan pada variabel berat badan, lingkar dada, HR latihan individu terlatih dan individu tidak terlatih pada fase pertumbuhan cepat kedua.

Kata kunci: remaja, *growth spurt*, fase pertumbuhan cepat kedua, performa fisik, VO_2Max